



教练

Stützpunkt 20 ☒ 11.03.2009 ☒

Aufwärmen

- Einlaufen
- SPARQS
- Einspielen

Spieltaktische Sätze

- nach Plan

Entscheidungsübungen (eigenes BE-Zuspiel durch die Aktiven)

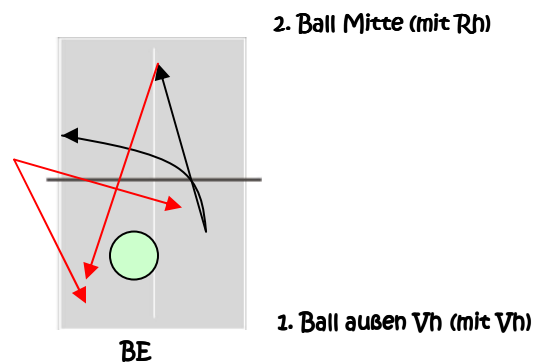
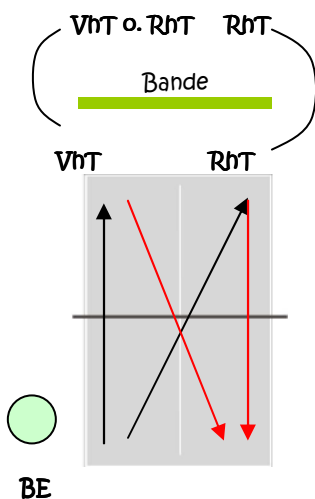
BE: Loop in Rh und Mitte abwechselnd

A : VhT aus Rh-Seite in Mitte, aus Mitte in Vh-Seite (dg)

BE: Loop in Rh (1-2mal) und Mitte (1-2mal)

A : VhT aus Rh-Seite 1. in Mitte 2. dg, aus Mitte 1. in Mitte 2. dg

Balleimer



Wettkampf

Wettkampf | 7-Punkte-Ablösespiel

Kraft/Dehnungen

- Liegestütz-Übungen
- cool down